

Peran Fleksibilitas Psikologis terhadap Stres

Dimediasi oleh Kasih Sayang Diri Sendiri

Ammanina Ratnayu Wicaksana¹, Supra Wimbari²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: ¹ammaninaaa@mail.ugm.ac.id, ²supra@ugm.ac.id

Abstrak. Stres pada mahasiswa perlu diperhatikan. Fleksibilitas psikologis dan kasih sayang diri sendiri dapat berperan menurunkan tingkat stres. Data dianalisis menggunakan regresi mediasi PROCESS. Partisipan penelitian merupakan WNI dan mahasiswa Universitas Gadjah Mada (UGM) berusia 18-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fleksibilitas psikologis berperan secara tidak langsung terhadap stres melalui kasih sayang diri sendiri sebagai mediator dengan bentuk mediasi sempurna. Klinisi dapat melakukan pelatihan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), orang tua dapat mempraktikkan *mindful parenting*, dan mahasiswa dapat mengembangkan sikap fleksibel, mengasihi diri sendiri, mengelola kualitas tidur, dan mengenali sumber stres.

Kata kunci: *Fleksibilitas Psikologis, Kasih Sayang Diri Sendiri, Stres*

Abstract. The stress of college students needs further attention. Psychological flexibility and self-compassion can protect students from stress. Data were analyzed using the PROCESS macro mediation regression. Research participants were Citizens of Indonesia and students at Gadjah Mada University (UGM) aged 18-25. Results show that the effects were fully mediated by self-compassion. A clinician can conduct *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), parents do *mindful parenting* and students find out stressor.

Keywords: *Psychological Flexibility, Self-Compassion, Perceived Stress*